

6 Razones Para Comer

FRIJOLES, FRIJOLES, FRIJOLES

6. Ayuda a controlar el apetito



Los frijoles son muy abundantes. Por lo tanto, comer frijoles a menudo ayuda a controlar el peso.



5. Mejor Salud del Corazón

Los frijoles promueven la salud del corazón porque contienen fibra y potasio.



4. Altas Antioxidantes

Los antioxidantes ayudan a defender las células del cuerpo del daño.

3. Fuente de Proteína

Los frijoles son una fuente de proteínas a base de plantas.



1. Balance de Azúcar en la Sangre



Los frijoles causan un aumento más bajo y más lento de la glucosa en sangre. Esto hace que los frijoles sean buenos para el control de la diabetes.

2. Reduce el Riesgo de Cáncer



La investigación ha demostrado que una dieta con frijoles puede reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer.

Las Pautas dietéticas de EE. UU. recomiendan comer alrededor de 3 tazas de legumbres, como frijoles pintos, riñones o negros, por semana. Si come aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza de frijoles todos los días, cumplirá con las Pautas dietéticas semanales para los frijoles.